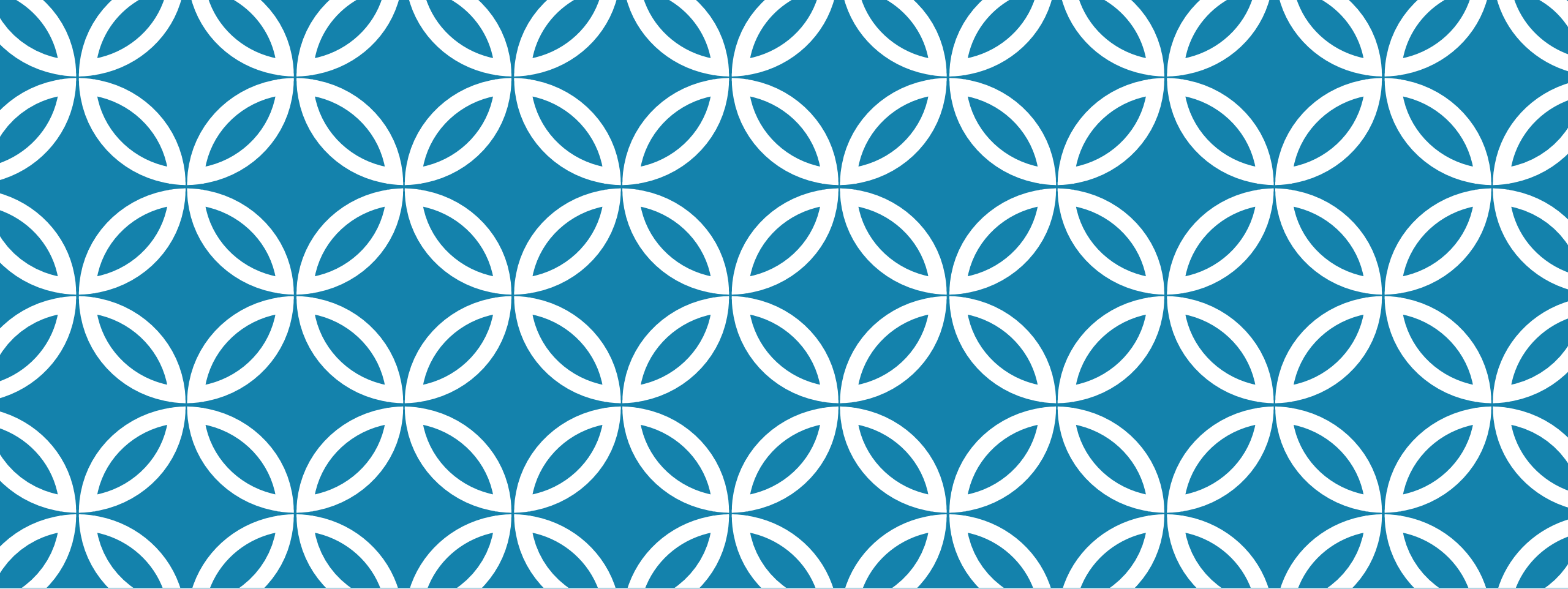




MØDET MED SVÆRE FØLELSER OG KOMPLEKSE UDFORDRINGER I ARBEJDET

- Hos andre
- Hos os selv

INTERESSEOMRÅDER

- RESILIENS
- FAGPERSONLIG UDVIKLING
- AT PASSE PÅ SIG SELV I ARBEJDET
- COMPASSION FATIGUE

-- og hvor det har bragt mig hen

NOGLE AF MINE LÆRINGSARENAER - 1

**Vægtning af personlig praksis, autenticitet,
udvidelse af forståelser, som kan gøre gavn i praksis**

DEEP DEMOCRACY

- Arbejde med det marginaliserede
- Arbejde med "feltet" og de polariteter, der er.
- Arbejde med sig selv, det individuelle, grupper og det samfundsmæssige plan.

ART OF HOSTING

- Samskabelsesprocesser
- Brug af mange forskellige metoder
- Host yourself, Be hosted, Host others, Be part of af hosting community
- Art of Harvesting

NOGLE AF MINE LÆRINGSARENAER - 2

**Vægtning af personlig praksis, autenticitet,
udvidelse af forståelser, som kan gøre gavn i praksis**

GRUPPEANALYSE - ARBEJDSKONFERENCER

- Udfordrende her-og-nu læreprocesser i store grupper
- Valens
- Negativ kapabilitet
- Godt partnerskab mellem det analytiske og det intuitive

SYSTEMISK OPSTILLING

- Dynamikker mellem dele af systemer
- Opdagelse af egne drivkræfter og deres historie – og af nye valgmuligheder
- Opmærksomhed på følelser, kropssansninger, impulser er gavnligt



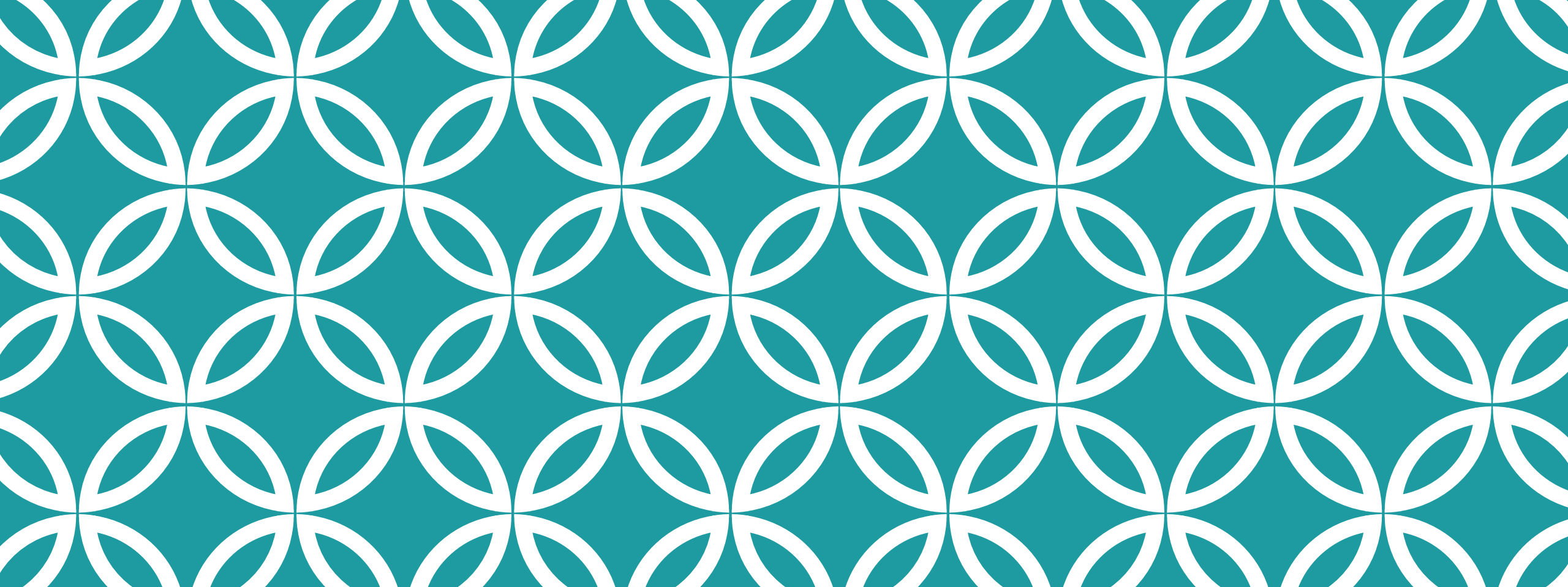
CHOLUTeca BROEN I HONDURAS

Fra mesterværk
Til irrelevant



LANDSKABET HAVDE ÆNDRET SIG!

Broen førte ud i ingenting!



STANDING IN THE FIRE

Om at stå sikkert på benene i
svære situationer

Larry Dressler:

“Standing in the Fire - Leading High-Heat Meetings with Calm, Clarity and Courage”



To slags energier som kan komme i spil

1. Reaktiv energi, forsvar, kæmp/flygt

2. Rolig og fri til at træffe valg

Sidstnævnte energi kan ofte være svær at få øje på i ophedede situationer. Bogen peger på praksisser, der kan hjælpe til at have øje for disse.

Kan medføres større ro, klarhed, nysgerrighed og fleksibilitet:

At se sine muligheder mere klart

EN LIVSLANG PRAKSIS

“Learning to stand in the fire means doing internal work.

It is a discipline and a journey.

The path differs for each of us, and there is more than one way to stand effectively”.

Her gør praksis ikke perfekt, men praksis giver mulighed for at se igennem illusionen om at gøre det perfekt eller at være i kontrol.

SEKS MÅDER

1. Med selv-opmærksomhed
2. Her-og-nu
3. Et åbent sind
4. Kende og vide, hvad du står for
5. Dans med overraskelserne
6. Medfølelse

1. SELVOPMÆRKSOMHED

- i svære situationer

Vi har opmærksomheden både udenfor os selv og i os selv.

- Følelsen kan være passende, men ude af proportioner
- Vi kan vise følelsen på en upassende måde
- Vi kan blive trigget uden at der egentlig er nogen grund til det

Når vi har oplevet en svær følelse, vil vi ofte se efter hvad der kan underbygge og retfærdiggøre at vi havde den. Det skygger for, at vi kan agere frit og ud fra såvel sund fornuft som fagligt velfunderet.

1. SELVOPMÆRKSOMHED

- i svære situationer

SPØRGSMÅL

Har du opdaget noget om, hvornår du bliver utålmodig, frygtsom, afkoblet, overvældet, fornærmet eller lignende?

Hvad mærker du fysisk som første tegn på, at du er på vej til at blive triggeret?

2. HER-OG-NU - i svære situationer

Handler om at være vågent opmærksom og fuldstændig afslappet

En fornemmelse af dybt fokus og et udsyn, som er bredt.

Tiden føles langsom.

I Tai Chi findes en position wu chi, som kan oversættes til “moderen til alle muligheder”. Man står stille, er i stilhed, og parat til det, som udfoldes

Deep Democracy taler om “superposition” - tilstanden før et atom kolliderer ind i at være enten en bølge eller et partikel.

2. HER-OG-NU - i svære situationer

SPØRGSMÅL

- Hvordan oplever du forskellen mellem at tænke på, hvad der skal være dit næste skridt - og at bekymre dig om at noget ubehageligt vil ske?
- Hvordan er stilhed en udfordring for dig, når der begynder at ske en optrapning af konfliktniveauet og følelserne i rummet?

3. ÅBENT SIND

- i svære situationer

Handler helt fundamentalt om receptivitet - modtagelighed, og om hvordan vi kan bevare åbenhed, når vi oplever adfærd, synspunkter etc. som vi har svært ved at acceptere.

Hvordan kan vi slå øjnene op og bevare dem åbne i stedet for at slå øjnene ned og lukke af.

- ✓ at kunne være ydmyg
- ✓ at kunne sætte egne vurderinger i parentes
- ✓ udtrykke nysgerrighed
- ✓ være åben for muligheder

3. ÅBENT SIND

- i svære situationer

SPØRGSMÅL

- Fortæl om sidste gang, hvor du havde en forestilling eller en forståelse, som ikke holdt stik. Hvad lærte du noget om?
- I hvilke situationer kan du føle dig selvretfærdig, defensiv eller bedrevidende?

3. ÅBENT SIND

- i svære situationer

ØVELSE DERHJEMME

- Lyt til eller se et program, hvor der deltager en person, som du er lodret uenig med, og som kryber under huden på dig.
- Lyt i 30 minutter, og noter dig, hvad du føler. Lyt til dine vurderinger
- Mærke følelser og fysiske reaktioner vælte frem...
- Skift over til at blive nysgerrig på hvad personen tænker og hvorfor
- Hvis du ikke skulle prøve at bevise at han eller hun tager fejl - hvad kunne du så finde på at spørge om?

4. KEND TIL, HVAD DU STÅR FOR - i svære situationer

Det er helt almindeligt at vi føler os ude af balance og i forsvarsposition i udfordrende situationer.

Det er en hjælp at udvikle et personligt “gyroskop”, som en indre mekanisme, vi kan koble os til, når vi bliver desorienterede, og som kan fungere som en slags intentions-vejviser.

- Hvad kan jeg bidrage med her?
- Hvem er jeg her for?
- Hvad er mit job her - og hvad er ikke mit job

4. KEND TIL, HVAD DU STÅR FOR

- i svære situationer

SPØRGSMÅL

- I hvilke situationer har du haft en fornemmelse af at miste dig selv og at gå væk fra dit formål og dit tros-system?
- I hvilke situationer har du kunnet opretholde integritet og autenticitet på trods af et indre pres til at opgive?

5. DANS MED OVERRASKELSERNE - i svære situationer

Ethvert godt møde vil indeholde nogle overraskelser og noget uforudset. Den mest markante sårbarhed er vores behov for kontrol. Vi har alle noget, som på uforudset vis, kan køre om hjørner med os, og forhindre os i at danse med det uforudsete.

Hvad indebærer det, at danse med det uforudsete? Harrison Owen (Open Space Technology) om “Wave riders”:

“nysgerrige mennesker som besidder en iboende kapacitet til at flyde med i det, der sker, med en konstant årvågenhed i forhold til at opdage muligheder, hvor andre ser det umulige eller katastrofale”.

5. DANS MED OVERRASKELSERNE

- i svære situationer

SPØRGSMÅL

- Hvilke situationer kan få dig på krogen i forhold til at blive unødigt kontrollerende eller rigid? –
- I hvilke situationer kommer din legende tilgang og sans for at eksperimentere frem

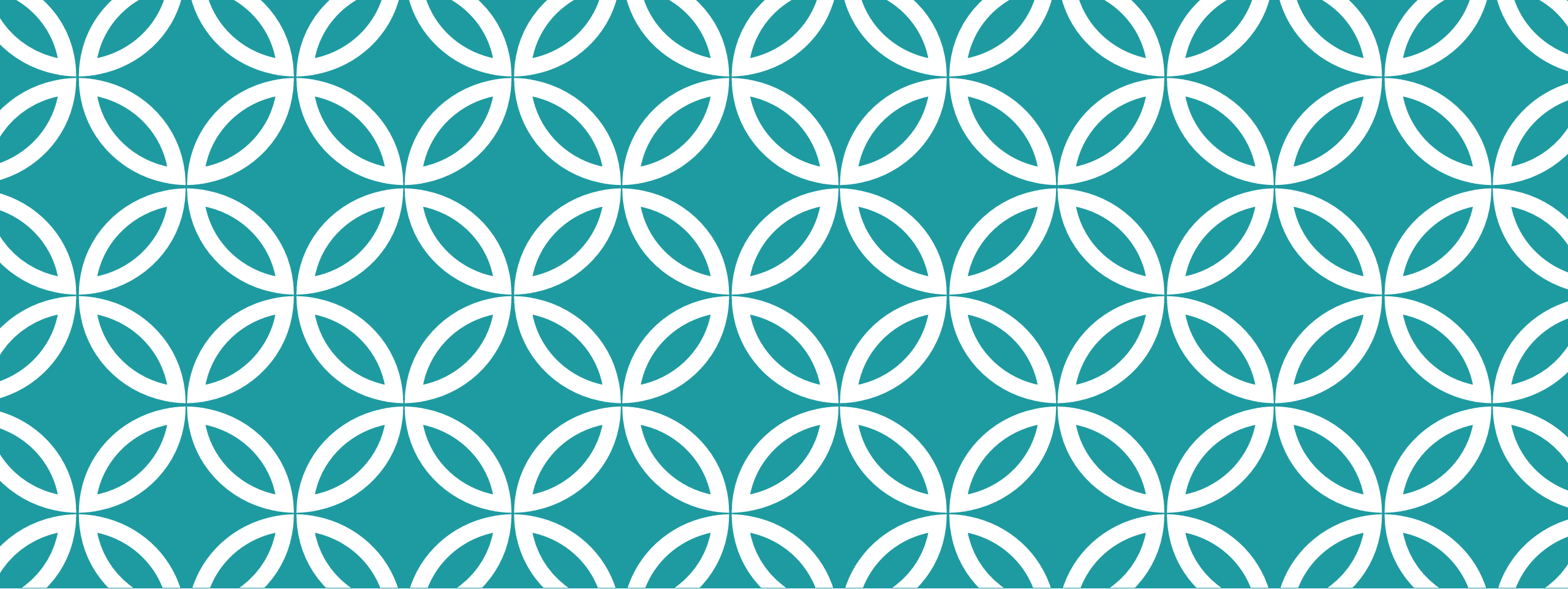
6. OM EN MEDFØLENDE POSITION - i svære situationer

Når en situation bliver udfordrende, hvor der er smerte og lidelse, vil der altid være en risiko for at gå i kæmp-flygt-reaktioner.

Vi er en del af det, der sker, og der findes ikke en kappe vi kan tage på for at forhindre det.

Der opstår stærke emotionelle reaktioner i det røde felt: aggressioner, forklaringer, argumenteren eller tilbagetrækning. Kend din egen "kant-adfærd".

Lær noget om "holding space".



HOLDING SPACE

En central forholdemåde

OM HEATHER PLETTS BLOGINDLÆG

Et blogindlæg gik i 2015 viralt:

What it means to “hold space” for people, plus eight tips on how to do it well._

Indlægget fandt vej til HBR - Harvard Business Review,
andre internationale tidsskrifter, radiostationer, konferencer mv.

Det blev oversat til flere sprog.

Holding Space

Holding space means that we are willing to walk alongside another person in whatever journey they're on without judging them, making them feel inadequate, trying to fix them, or trying to impact the outcome. When we hold space for other people, we open our hearts, offer unconditional support, and let go of judgement and control.

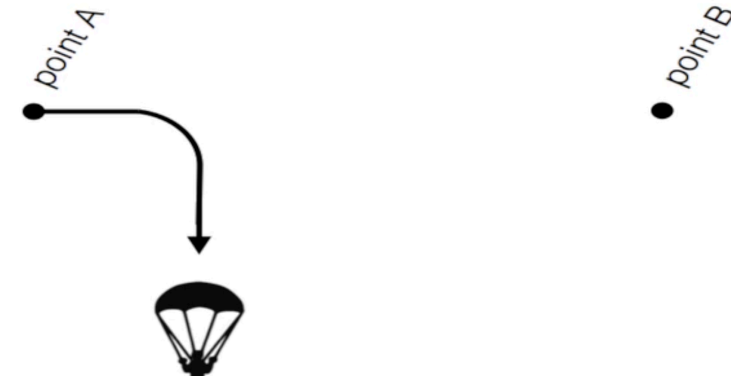
HVAD INDEBÆRER "HOLDING SPACE"

- ✓ Kendskab til egne grænser og begrænsninger
- ✓ Modet til at være sammen med mennesker, der oplever smerte, modløshed, vrede etc.
- ✓ At være tilpas med uforudsigelighed og det åbne rum
- ✓ At kunne undlade at have projekter på den andens vegne
- ✓ At have øje for muligheder og sprækker – også de næsten usynlige
- ✓ At kunne tilsidesætte sit ego
- ✓ At kunne medvirke til at skabe en tilpas tryk stemning

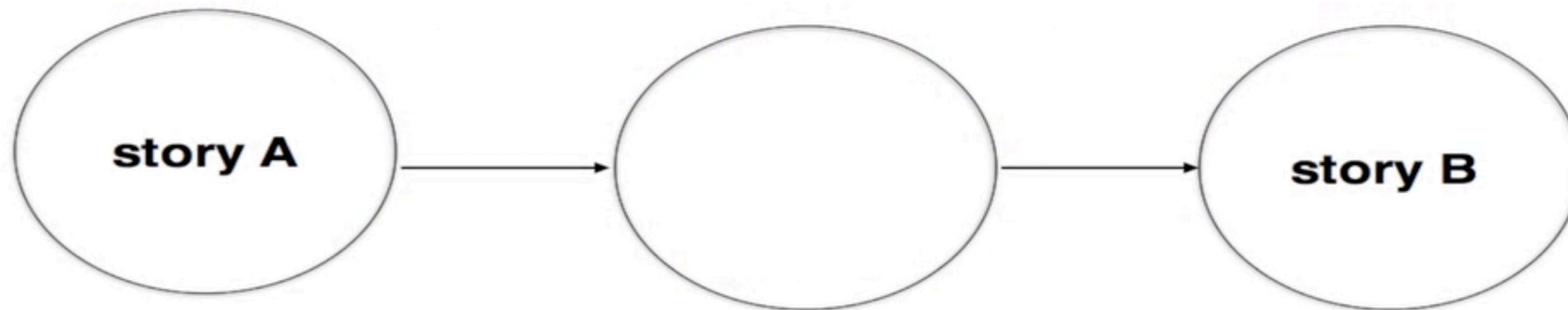
Change (the corporate version)



Change (the way it really feels)



Holding space is the work of supporting that
“pregnant emptiness”, the space between
stories.





Jeg'et og vi'et er helt forbundne
og er gensidigt afhængige

Vi er hvad vi er
på grund af andre mennesker

uBuntu

”JEG ER, FORDI VI ER”

Et afrikansk
humanistisk begreb

En tradition om almen menneskelighed på tværs af forskellighed

En fejring af, at vi lærer via vores relationer til andre

Inspireret af kollektiv visdom og handling

Gensidig respekt og ansvarlighed

”JEG ER, FORDI VI ER”

Et afrikansk
humanistisk begreb

"COMMUNITY OF PRACTICE"

**En gruppe mennesker, der har et fælles anliggende:
en passion for noget, de gør,
og som de ønsker at gøre bedst muligt**

FELT

Medlemmerne er samlet om læring, som de har brug for i forbindelse med noget

Læringen kan være samlingspunktet, men den kan også være et bi-produkt

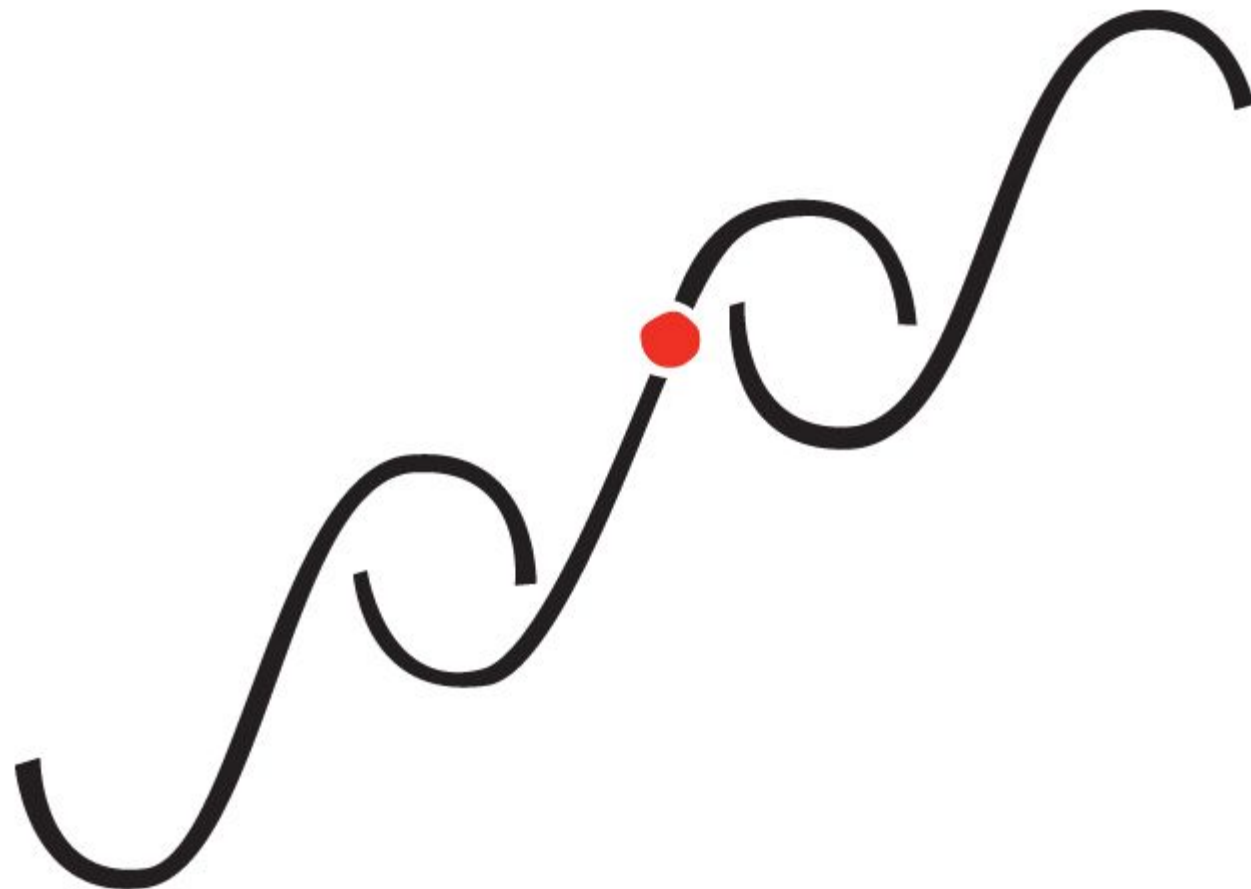
FÆLLESSKAB

Den kollektive læringsproces skaber bånd mellem medlemmerne

Båndet opleves forskelligt af medlemmerne

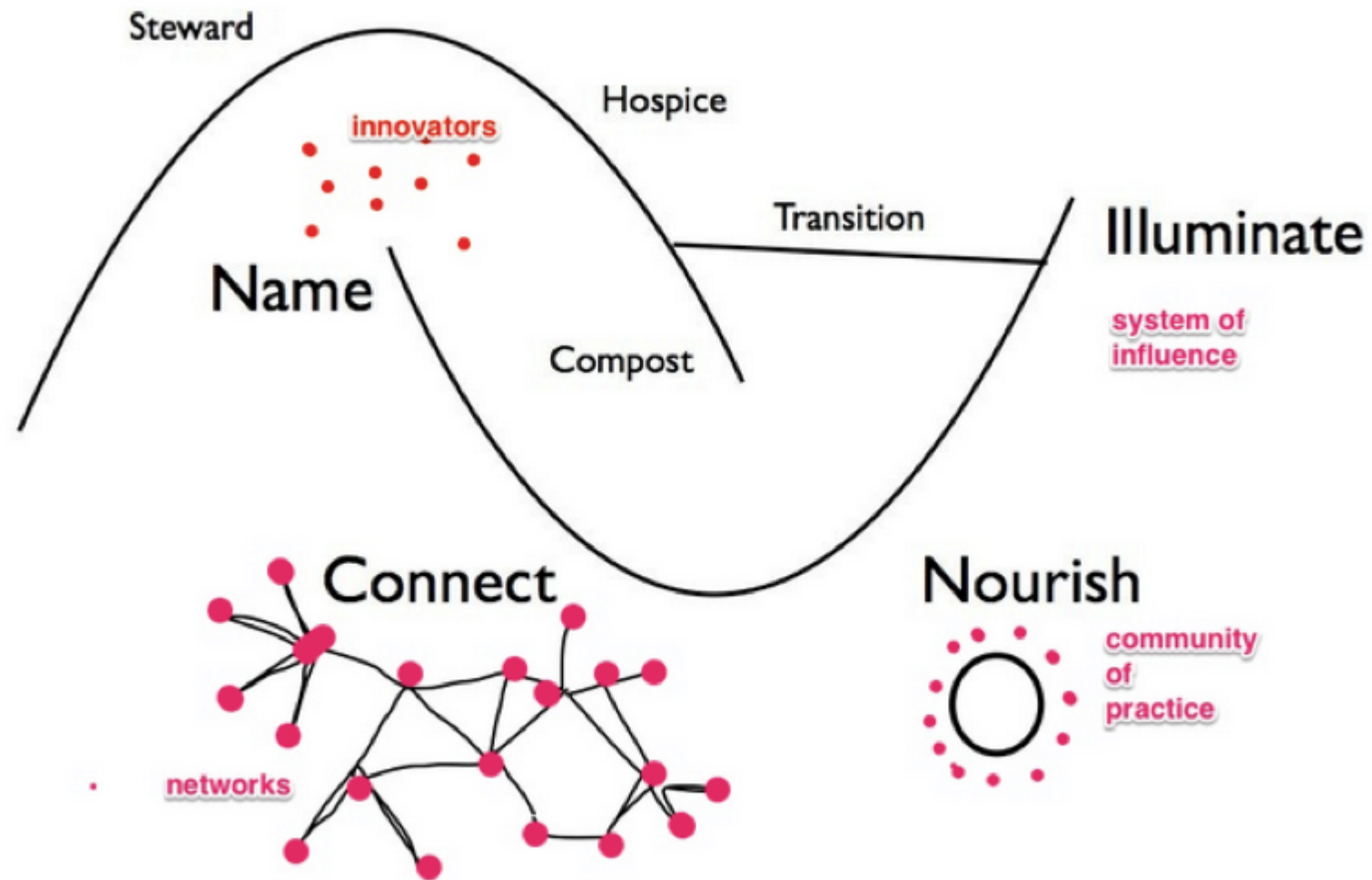
UDVIKLING AF PRAKSIS

Samspillet og udvekslingerne i fællesskabet resulterer i ressourcer, som gør en forskel for den enkelte og for fællesskabet



S-KURVERNE — BØLGER I UDVIKLING

Historiernes historie:
Alting har sin tid
Hvor er vi lige nu?



ØVELSE I SMÅGRUPPER — HOLDING SPACE

1. Beskriv ganske kort en svær situation
2. Samarbejd i gruppen om hvordan man i højere grad kunne have en "holding space" tilgang. Hvad kan I finde på som kunne være givtigt?

Brug gerne billedkort til at beskrive problemet – og dernæst beskrive jeres bud på ingredienser til forholdemåder

Ex:

- Hvad skal fremmes?
- Hvad skal holdes tilbage?
- Kvaliteten, timingen etc. Hvilke karakteristika skal der være?
- Hvad er i midten? Hvad er den intention, der skal sigtes efter